SOP SUKAN DAN REKREASI BAGI KEMUDAHAN SUKAN UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA CAWANGAN SELANGOR

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

TAFSIRAN

TAFSIRAN

KAWASAN TERTUTUP (*INDOOR*)

- Di kawasan dan fasiliti tertutup yang memerlukan pengudaraan menggunakan penghawa dingin seperti dewan tertutup, stadium berbumbung, gelanggang berbumbung, auditorium dan lain-lain.

KAWASAN TERBUKA (*OUTDOOR*)

- Di kawasan / fasiliti terbuka seperti kawasan lapang, taman rekreasi awam, balapan, stadium terbuka
- Dewan atau fasiliti yang separa terbuka (tidak berdinding).

Pergerakan Statik

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan setempat.

Pergerakan Dinamik

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan pergerakan bukan setempat yang memerlukan ruang yang lebih luas.

Aktiviti Latihan

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu / berseorangan bagi meningkatkan tahap kecergasan, kesihatan dan kemahiran individu.

Aktiviti Permainan / Perlawanan

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan permainan / perlawanan yang diadakan antara individu atau pasukan.

Aktiviti Penganjuran Kejohanan / Pertandingan

- Aktiviti sukan / rekreasi yang terdiri daripada permainan / perlawanan untuk menentukan pemenang dan penglibatan selain dari pemain seperti pegawai teknikal, penyokong dan penonton di peringkat tempatan / antarabangsa.

Aktiviti Massa

- Aktiviti sukan / rekreasi yang melibatkan penyertaan melebihi 500 orang pada satu-satu masa dan sukar dikawal.

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

KUMPULAN SUKAN

1. SUKAN AIR

2. SUKAN INDIVIDU

3. SUKAN BERPASUKAN

4. SUKAN TEMPUR / KOMBAT

5. SUKAN PERMOTORAN

6. SUKAN EKSTREM / UDARA

7. SUKAN RIADAH

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

AKTIVITI DAN KATEGORI

AKTIVITI

01 LATIHAN

02 PERMAINAN / PERLAWANAN

03 PENGANJURAN KEJOHANAN / PERTANDINGAN

04 AKTIVITI MASSA

KATEGORI

1 **INDIVIDU**

- Aktiviti sukan / rekreasi yang dilakukan secara individu atau berkumpulan dan boleh dilakukan secara berlawanan @ bertentangan antara individu tersebut dengan penjarakan fizikal (aktiviti statik 1-3 meter dan aktiviti dinamik 3-5 meter).

2 **BERPASUKAN**

- Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan secara berpasukan.

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

AKTIVITI SUKAN DAN REKREASI

PELAN PEMULIHAN FASA 3 / 4

DIBENARKAN

- Aktiviti sukan dan rekreasi adalah sdengan mematuhi SOP Sektor Sukan & Rekreasi
- Penggunaan adalah di kalangan individu, pelajar kolej, pelajar NR, staf dan pengguna luar yang telah MELENGKAPKAN VAKSINASI bagi aktiviti bersentuhan fizikal.
- Aktiviti atau latihan sukan dan rekreasi bersentuhan fizikal secara berkumpulan yang dilakukan secara terkawal DENGAN kawalan penyeliaan adalah tertakluk kepada 50% (Fasa 3) & 100% (Fasa 4) kapasiti penggunaan dan Kawasan.
- Program latihan berpusat termasuk perlawanan latihan secara kuarantin dan tertutup bagi pasukan-pasuan dalam Malaysian Football League (MFL) dan mana-mana DENGAN kebenaran khas KBS sahaja menggunakan model GELEMBUNG SUKAN (Camp/HomeBased Training).

DILARANG

- Aktiviti sukan dan rekreasi yang dilakukan MELEBIHI kapasiti yang ditetapkan.

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

LAMPIRAN PROTOKOL AM INDIVIDU

1 — Aktiviti sukan dan rekreasi kategori individu bagi tujuan aktiviti latihan dan permainan (indoor dan outdoor) tanpa penonton.

2 — Pastikan memuat turun dan mendaftar aplikasi MySejahtera ke dalam telefon bimbit masing-masing untuk pengesanan kontak rapat (*contact tracing*).

3 — Semua staf, pelajar dan pengguna luar DIWAJIBKAN untuk membuat deklarasi harian saringan risiko COVID-19 sebelum memasuki pintu masuk utama UiTM Cawangan Selangor.

4 — Pastikan aktiviti dilakukan di kawasan / fasiliti sukan yang mematuhi SOP diluluskan oleh MKN

5 — Pastikan pemakaian face mask sebelum dan selepas aktiviti

6 — Pastikan aktviti dilakukan di kawasan yang tidak terlalu ramai orang.

7 — Pastikan penjarakan fizikal:
Aktiviti Statik : 1 – 3 m
Aktiviti Dinamik : 3 - 5 m

8 — Pastikan langkah-langkah kebersihan sebelum, semasa dan selepas menjalankan aktiviti dipatuhi

9

10 — Pastikan peralatan yang dikongsi dibersihkan, dinyahkuman dan disimpan dalam keadaan yang baik

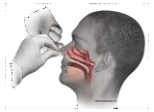
11 — Pastikan meninggalkan premis /tempat latihan secepat mungkin selepas aktiviti latihan

12 — Pastikan tidak bersalaman / bersentuhan dan kurangkan interaksi sosial

13 — DILARANG berkongsi air minuman, makanan, pakaian, tuala muka dan peralatan peribadi

14 — Aktiviti yang melibatkan kanak-kanak berumur 12 tahun dan ke bawah, golongan kelainan upaya (OKU), berkeperluan khas dan warga emas yang berumur 60 tahun dan ke atas adalah tidak digalakkan.

15 — Menjalani ujian Covid-19 sekiranya diperlukan / diarahkan.



17 — Pengasingan diri sekiranya mempunyai kriteria Patient- Under-Surveilance (PUS) / Patient- Under-Investigation (PUI)

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

LAMPIRAN PROTOKOL AM PENGURUSAN

1. Pastikan Imbasan QR (QR Code) MySejahtera dipaparkan bagi pendaftaran individu ke *premis* / *venue* melalui telefon bimbit masing-masing
2. Staf yang bertugas juga perlu menyemak dan memeriksa sijil digital bagi status vaksinasi lengkap dalam aplikasi MySejahtera untuk penggunaan di TERTAKLUK kepada aktiviti yang dibenarkan di bawah SOP Am Sektor Sukan dan Rekreasi.
3. Semua staf, pelajar, pengguna luar DIWAJIBKAN untuk membuat deklarasi harian saringan risiko CIVID-19 sebelum memasuki pintu masuk utama UiTM Cawangan Selangor
4. Tatacara atau peraturan berkaitan pencegahan penularan COVID-19 disediakan selari dengan SOP yang dipersetujui oleh (MKN)
5. Individu yang tidak berkenaan TIDAK DIBENARKAN berada di dalam premis /venue
6. Pastikan saringan suhu badan & gejala (batuk, selsema, sakit tekak & susah bernafas) dilakukan setiap kali memasuki premis /venue
7. Pastikan ada kawalan bilangan minima petugas dan pengguna pada setiap sesi mengikut keluasan premis /venue
8. Pastikan kakitangan bertugas memakai face mask
9. Pastikan operasi premis /venue adalah secara berjadual.
10. Penjarakan fizikal1-2 m ketika berada di premis
11. Penjarakan fizikal semasa aktiviti:
    Aktiviti statik : 1 -3 m
    Aktiviti dinamik : 3 - 5 m
12. Pastikan pengamalan kebersihan tangan
13. Pastikan penandaan dan pandu arah yang jelas
14. Pastikan peralatan yang digunakan dibersihkan dan dinyahkuman selepas penggunaan
15. Pembersihan dan nyahkuman premis dilakukan mengikut kekerapan penggunaan
16. Pastikan kaedah penyampaian maklumat adalah secara lisan tanpa melibatkan sentuhan fizikal (anggota badan) kepada pengguna premis venue
17. Pastikan penggunaan bilik mandi / persalinan dihadkan bilangan pengguna yang minima serta dibersihkan secara kerap.
18. Kemudahan tambahan seperti sauna, jacuzzi dan lain-lain **TIDAK DIBENARKAN**
19. Pastikan tatacara pengendalian kes kecemasan disediakan

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

LAMPIRAN PROTOKOL AM PENGANJURAN DAN KEJOHANAN

1. Pastikan penganjuran kejohanan / pertandingan mendapat kelulusan Kementerian Belia dan Sukan melalui Pesuruhjaya Sukan

2. Semua digalakkan menjalani ujian RTK Antigen sekurang-kurangnya 3 hari sebelum kejohanan/ pertandingan

3. Penganjur perlu memeriksa sijil digital bagi mendapatkan status vaksinasi lengkap dalam aplikasi MySejahtera

4. Pihak Berkuasa Tempatan (PBT) berhak membuat pemantauan pada bila-bila masa dan mengambil tindakan/denda (mengikut Akta / Undang-undang berkaitan) kepada penganjur jika berlaku ketidakpatuhan

5. Semua staf, pelajar, pengguna luar DIWAJIBKAN untuk membuat deklarasi harian saringan risiko CIVID-19 sebelum memasuki pintu masuk utama UiTM Cawangan Selangor

6. Pastikan Imbasan QR (QR Code) aplikasi Mysejahtera dipaparkan di premis /venue bagi melalui telefon bimbit

7. Pastikan penyediaan alat saringan suhu badan dan pencuci tangan (hand sanitizer) disediakan di setiap pendaftaran individu pintu masuk premis/venue.

8. Pastikan penjarakan fizikal.

9. Pastikan penyediaan hand sanitizer di tempat-tempat yang kerap digunakan seperti tempat duduk, surau, bas pasukan, bangku simpanan pemain dan sebagainya.

10. Pastikan garis panduan, penandaan dan pandu arah yang jelas disediakan sebagai panduan untuk setiap individu / pengguna premis /venue

11. Pastikan TIADA kehadiran penonton/ penyokong

12. Pastikan jadual pertandingan dengan bilangan acara yang terhad bagi memastikan bilangan pengguna yang minima

13. Majlis penyampaian hadiah digalakkan diadakan secara kendiri

14. Pastikan memberi kerjasama kepada pemantauan yang akan dilakukan oleh KBS termasuklah ‘Rakan Muda Sports Bubble Volunteers’ pada bila-bila masa

SOP SUKAN & REKREASI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN SELANGOR

LAMPIRAN PROTOKOL AM PENGGUNAAN SOP KEMUDAHAN SUKAN

TEMPAHAN KEMUDAHAN SUKAN UiTM

- Penggunaan kemudahan sukan UiTM Cawangan Selangor adalah TERHAD bagi individu yang telah MELENGKAPKAN VAKSINASI sahaja serta yang memohon melalui pelaksanaan penggunaan Booking System UiTM (BSU) bagi kemudahan sukan UiTM Cawangan Selangor di dalam laman sesawang pautan berikut:
  https://ucs.uitm.edu.my/index.php/component/sppagebuilder/?view=page&id=34 (Manual cara penggunaan BSU)
  https://bsu.uitm.edu.my/ (Laman sesawang tempahan kemudahan sukan)

- Semua staf, pelajar, pengguna luar DIWAJIBKAN untuk membuat deklarasi harian saringan risiko COVID-19 sebelum memasuki pintu masuk utama UiTM Cawangan Selangor

- Setiap penggunaan kemudahan untuk **aktiviti sukan** mestilah melalui tempahan yang di buat selewat lewatnya **tiga (3) hari waktu bekerja**

- Setiap tempahan permohonan perlu;
  * sertakan lampiran senarai nama setiap pemain, kad staf/pelajar/kad pengenalan (pihak luar)
  * pengesahan status vaksinasi lengkap dalam aplikasi MySejahtera
  * membawa salinan permohonan yang telah diluluskan untuk disemak oleh staf bertugas
  * patuh dengan kemudahan yang ditempah

- Pastikan mematuhi SOP terutamanya pemakaian pelitup muka dan penjarakan fizikal

- Pinjaman peralatan kemudahan sukan tidak digalakkan kecuali yang diperlukan sahaja boleh dimohon secara manual/isi boring di Unit Sukan

- Pihak Unit Sukan berhak membatalkan permohonan yang tidak lengkap, pemohon yang tidak mengikut peraturan serta permohonanyang telah diluluskan tanpa pemakluman awal sekiranya terdapat permohonan yang lebih berkepentingan